

Elsbeth Teeling  
Henno Oldenbeuving

**SNAP  
DAT  
DAN!**

LOODS JE PUBER  
(EN JEZELF)  
DOOR TURBULENTE  
TIJDEN

Spectrum

# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11

## Deel 1: Waarom we een andere bril op moeten zetten

1. Generatiedenken en generatieverschillen	21
2. Wat een wereld om in op te groeien!	31
3. Van bevelshuishouding naar onderhandelingshuishouding	35
4. De systemen die wij hebben ingericht en waar zij mee moeten dealen	40

## Deel 2: Het zijn gewoon pubers

1. Puberbrein: <i>work in progress</i>	47
2. Motivatie: waarom ze niet (altijd) uit zichzelf van de bank af komen	64
3. Jouw veranderende rol als ouder	81

## Deel 3: De veranderende maatschappij

1. De prestatie maatschappij: <i>harder, better, faster, stronger</i>	93
2. Onderwijs: motivatiedip en studiestress	112
3. De onlinewereld: social media en gamen	139
4. Polarisatie: van Tate tot woke	164
5. Seksualiteit en gender	175
6. Jongeren en geld	187

7. Drank, drugs, roken en uitgaan	199
8. Sporten en hobby's: van voetballer tot fitboy	216

## Deel 4: Ja, maar hoe dan? De toolbox

1. De kracht van goede verbinding: zorg dat je ze echt ziet	235
2. Een goed gesprek: wees de nieuwsgierige interviewer	239
3. Grenzen stellen en afspraken maken: hard op de afspraak, zacht op relatie	243
4. Geef meer verantwoordelijkheid, maar laat ze niet bungelen	248
5. Doorbreek patronen: zo stop je eindeloze discussies	251
6. Motivatie: zo krijg je ze (misschien) in beweging	257
7. Geef ze vleugels! Jouw feedback maakt verschil	265
8. Eerste hulp bij stress: hoe help je je emotionele kind?	272
9. Relax! Laat je niet gek maken	280

Dankwoord	285
Noten	287

## *Inleiding*

Met een glas wijn in onze ene hand en een bitterbal in de andere staan we op een feestje te praten met leeftijdsgenoten. Het gesprek gaat over pubers. Het gesprek gaat steeds vaker over pubers. Niet alleen omdat wij zelf, en steeds meer van onze vrienden, ouder wordende kinderen hebben, maar ook omdat ze veel in het nieuws zijn, en omdat Henno een paar keer per week op scholen en in organisaties lezingen geeft rondom het wel en wee van de 'jeugd van tegenwoordig'. 'Alsof wij vroeger geen stress hadden' en 'Wij hadden dat vroeger toch ook?' horen we om ons heen.

Als ik een dag later door mijn LinkedIn-timeline scrol zie ik een satirisch filmpje voorbijkomen van een recruiter over generatie Z waarin de boodschap duidelijk is. De nieuwste werknemers zijn lui, snel beledigd, communicatieschuw en willen vooral de mooiste auto rijden. Maar goed, afgeven op andere generaties en specifiek op pubers is van alle tijden. Er wordt gezegd dat de Griekse filosoof Socrates 25 eeuwen geleden al klaagde over jongeren: 'De jeugd van tegenwoordig houdt van luxe, heeft slechte manieren, heeft minachting voor alle gezag en heeft geen eerbied voor ouderdom.' Een eeuw later schreef zijn collega Aristoteles dat 'jonge mensen denken dat ze alles weten, en altijd erg zeker van hun zaak zijn'. Er lijkt niet veel veranderd dus.

Wat wel is veranderd, is dat we inmiddels een stuk meer begrijpen van het fenomeen 'puber'. Er is de afgelopen vijftien jaar veel onderzoek gedaan naar de werking van het puberbrein en er is een flinke stapel boeken en legio artikelen gepubliceerd waarin je kunt lezen hoe het komt dat pubers zo vaak dingen vergeten, waarom ze

alles op het laatste moment doen en hoe het toch komt dat ze vlak voor etenstijd bedenken om drie frikandelbroodjes op te warmen. Wat we ook al eeuwen zien, is dat die luie, impulsieve, roekeloze pubers over het algemeen toch uitgroeien tot min of meer normale volwassenen met grotemensenbanen en grotemensenlevens.

Dus... het komt wel goed met ze, toch? Met ons is het toch ook goed gekomen?

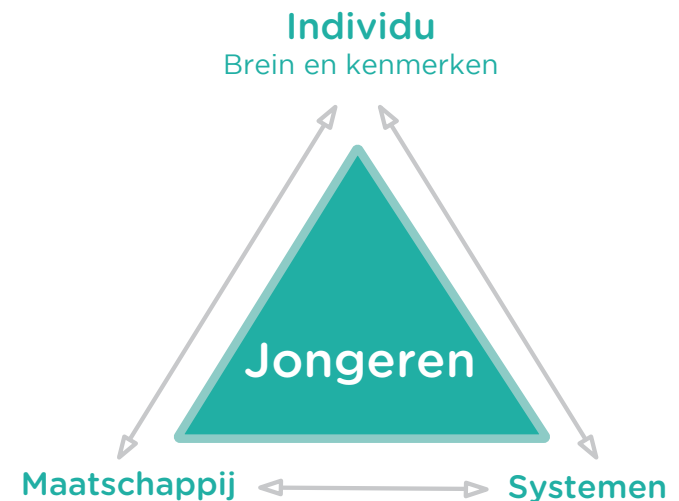
Ja! Het komt goed met ze. De evolutie heeft het zo geregeld dat deze fase erbij hoort.

Met ons is het inderdaad ook goed gekomen. Wij hadden het als puber inderdaad vast ook niet altijd makkelijk. De een was misschien een heftigere puber dan de ander. Henno was wat baldadiger dan ik en heeft na een kwajongensstreek wel eens een nachtje in een cel moeten doorbrengen. De een zal zijn ouders meer kopzorgen hebben bezorgd dan de ander, zal zich meer hebben afgezet tegen zijn ouders dan de ander. Maar we zullen allemaal pubertrekken hebben gehad die de puber van nu ook nog heeft. De pubers van nu zijn net als vroeger onzeker over zichzelf. Ik dacht op de middelbare school dat echt niemand mij interessant vond; op een brugklasreünie bleek dat reuze mee te vallen. Ook wij waren soms onhandig en niet vooruit te branden. Dezelfde puberhormonen gieren door het lijf als destijds bij ons. Je hoort in het nieuws alarmerende berichten over de mentale gezondheid van onze jongeren, maar goed, ook wij voelden vroeger wel eens stress voor proefwerken of examens, liepen wel eens een blauwtje of waren onzeker over ons uiterlijk. Het hoort er allemaal bij, bij opgroeien. En opgroeien doet nou eenmaal pijn hier en daar (loslaten ook trouwens).

Maar toch. De wereld is niet meer hetzelfde als twintig of veertig jaar geleden. En hoewel Henno altijd dé optimist is geweest als het gaat om jongeren en hun ontwikkeling, is hij de laatste tijd in het soort gesprekken als op die borrel toch vaker wat voorzichtiger. Zorgelijker. Niet vanwege de pubers zelf. Maar door de wereld om de pubers heen. De veranderende maatschappij. Onze pubers groeien op in een wereld die aan alle kanten onzeker is, een wereld waarin je het meer dan ooit zelf moet zien te rooien, waarin geluk een product lijkt te zijn, maar er bij steeds meer jongeren mentale

problemen worden geconstateerd. Wij voeden onze kinderen op in een tijd die behoorlijk woelig is. Sterker nog, de wereld is nog nooit zo snel veranderd als in de afgelopen tien jaar. Dat betekent dat zij dingen doen waar wij nooit iets mee te maken hebben gehad, en dat betekent dat wij als opvoeders op veel vlakken ook geen voorbeelden hadden. Want wij zijn de eersten die opvoeden in het socialmediatijdperk. Wij moeten uitvinden hoe je omgaat met kinderen die de wereld in hun broekzak meedragen en 24/7 bereikbaar zijn. Willen we onze pubers goed begrijpen, én goed begeleiden, dan kunnen we er niet omheen om ons niet alléén te verdiepen in het puberbrein (dat doen we in deel 2, hoofdstuk 1), maar ook in de wereld waarin onze kinderen opgroeien. Want ja, natuurlijk (of: hoogstwaarschijnlijk) gaan onze pubers het ook – net als wij – redden. Maar het wordt deze generatie op veel vlakken niet makkelijk gemaakt.

We vinden het dus belangrijk dat je alle – soms eigenaardige – puberkenmerken ziet in het licht van de huidige maatschappelijke ontwikkelingen én van de huidige systemen (schoolsystemen, technische systemen, financiële systemen) die wij en de vorige generaties voor ze hebben ingericht. In dit boek zetten we de adolescent in het midden van al deze ontwikkelingen. En zo zijn we tot deze driehoek gekomen die de basis vormt voor de ideeën in dit boek:



Deze driehoek kan je helpen om je opgroeiende kind beter te begrijpen als het iets doet waar je met je hoofd niet bij kan, of waar je je over verwondert of zorgen over maakt. We hopen dat je na het lezen van dit boek iets beter snapt waar dat vandaan komt. Is het zijn nog niet voltooide brein? Of zijn het de normen en gewoontes van de huidige maatschappij die wringen? Of zijn het de systemen die wij hebben ingericht die het de puber (en jou) niet makkelijk maken? Wij zijn van mening dat we het puberbrein niet overal 'de schuld' van kunnen geven. We hopen je met dit boek daar bewust van te maken.

### Puber, jongere, adolescent, tiener, kind

We gebruiken in dit boek de termen 'puber', 'jongere', 'adolescent' en 'kind' allemaal naast elkaar. We hebben het over mensen tussen de 10 en ongeveer 25 jaar. Die periode waarin kinderen opgroeien tot volwassenen is de adolescentie. In het hoofdstuk over het puberbrein kun je lezen dat in deze hele periode het brein zich nog aan het ontwikkelen is. De puberteit is een onderdeel van de adolescentie en loopt gemiddeld genomen van je tiende tot ongeveer je zestiende jaar. Het is de periode waarin kinderen geslachtsrijp worden en waarin de hormonen het weligst tieren. Om de tekst levendig te houden gebruiken we de termen dus allemaal door elkaar. Wellicht hier en daar afgewisseld met termen als 'je zoon of dochter', of 'je draak' of 'je schatje'. En waar 'zoon' staat, zou soms ook 'dochter' kunnen staan of kan ook je kind bedoeld worden dat zich niet als meisje of jongen identificeert.

### Theorie en praktijk, en onze kinderen

Als jongerenexpert, spreker en docent komt Henno op scholen en instellingen om met volwassenen, maar ook met jongeren zelf, te praten over de wereld van de adolescent. Zijn verhaal wordt gevormd door zijn kennis over jongeren en over het puberbrein, maar ook over wat hij dagelijks om zich heen ziet gebeuren in de wereld. Ook zijn jarenlange ervaring als gymleraar in het voortgezet onderwijs neemt hij hierin mee. Dat verhaal groeide en groeide en zocht naar een groter publiek dan alleen zijn lezingen. En zo ontstond bij

ons aan de keukentafel het idee voor dit boek, waarin we Henno's kennis combineren met interviews met andere inhoudelijke experts, met recente onderzoeken, met Elsbeths ervaring om te schrijven over het ouderschap, en met ons eigen leven met onze pubers. Elsbeth is dan ook de penvoerder in dit boek, en waar 'ik' staat, is dat dan ook vanuit haar perspectief.

Ten tijde van het schrijven van dit boek is onze dochter Keet negentien jaar en onze zoon Teun dertien jaar oud. Terwijl wij hard aan dit boek werkten zat Keet in een bijzondere periode. Geslaagd voor haar havodiploma zat ze nu in een jaar waarin ze zich als skateboarder voor de tweede keer kwalificeerde voor de Olympische Spelen. Haar eerste Spelen waren in Tokyo, in 2024 deed ze mee in Parijs. Haar zes jaar jongere broertje is ondertussen zijn puberteit in geschoten en zit in de tweede van een vmbo/havo-school bij ons in Utrecht. Je zult ze - met hun toestemming - in dit boek iets beter leren kennen.

Mede door Henno's achtergrond als gymdocent, en onze ervaringen met een topsportdochter, zullen er aardig wat voorbeelden in dit boek staan die sportgerelateerd zijn. We hopen dat als dit niet op jouw gezin en kinderen van toepassing is, je dit makkelijk kunt vertalen naar voorbeelden uit je eigen praktijk en andere hobby's of passies van je kinderen. Daarnaast hebben we onbeschaamd gebruikgemaakt van anekdotes en verhalen over de pubers van onze vrienden en anekdotes die we aangereikt kregen via social media. In de hoop dit boek herkenbaar te maken voor jou als lezer.

### Hoe zit dit boek in elkaar?

Dit boek bestaat uit vier delen. In deel 1 lees je waarom we met een andere bril op naar onze pubers moeten kijken. Om meer begrip te krijgen van de verschillen tussen onszelf en onze kinderen duiken we eerst in het begrip 'generatiedenken'. Wat is de zin en onzin van het onderscheiden van generaties, hoe verschillen de generaties van elkaar en hoe komt dat eigenlijk? Daarna lopen we in vogelvlucht langs de ontwikkelingen van de huidige maatschappij. Wat is het eigenlijk waar onze kinderen allemaal mee moeten dealen? En is dat echt zo anders dan waar wij mee te maken hadden? Maatschap-

pelijke veranderingen hebben niet alleen hun weerslag op onze kinderen, maar ook op hoe wij onze kinderen opvoeden. Daarom ook in dit deel een hoofdstuk over de verschuivende opvoedmoraal. En we eindigen dit bredere plaatje met een korte blik op hoe wij de wereld hebben ingericht voor de volgende generaties. Oftewel: met welke systemen en regels zadelen we onze kinderen op?

Voordat we in deel 3 van dit boek verder inzoomen op deze hedendaagse thema's gaan we in deel 2 eerst even terug naar de basis. Oftewel naar de puber zelf. Eerst 'ontleden' we het puberbrein op hoofdlijnen. Er is meer dan ooit bekend over het zich nog ontwikkelende brein. We weten veel meer dan onze ouders ooit wisten toen wij opgroeiden en dat helpt bij het begrijpen van je kind; het helpt ook om te begrijpen waarom sommige maatschappelijke ontwikkelingen waar wij al mee *struggelen* voor een puber nóg ingewikkelder zijn. Behalve over het puberbrein kun je in dit deel ook wat meer lezen over hoe motivatie werkt. Ook hier is in de afgelopen 25 jaar veel onderzoek naar gedaan, en als je hier inzicht in hebt, kan dit zomaar helpen bij het begrijpen van je puber. Begrip voor je puber is helpend, maar begrip van je eigen rol als ouder ook. Daarom sluiten we deel 2 van dit boek af met een blik op onszelf en de opvoeders die we zijn.

Deel 3 is het deel waar we de grote thema's van de huidige tijd bespreken. We hebben het over de generatiemaatschappij, over het onderwijs, over schoolstress en motivatiedips, over de onlinewereld van onze kinderen en hun uitdagingen op dat gebied. We gaan langs het seksuele leven van de pubers, hun financiële wereld en hun uitgaansleven met drank en drugs en we kijken naar de sportende jongere. We sluiten dit hoofdstuk af met het onderwerp polarisatie en engagement. Zijn onze jongeren nou echt zo activistisch, of zijn ze juist conservatiever dan ooit? Bij ieder thema kijken we wat de inzichten uit dat hoofdstuk betekenen voor ons als ouders.

En zo komen we bij het laatste deel van dit boek. Dit hebben we de *toolbox* genoemd. In dit deel willen we je een gereedschapskist aanbieden, waarin we tools hebben gedaan die je kunt gebruiken om het gesprek met je kind aan te gaan. *Wat* je kunt doen of bespreken kwam uit de vorige delen. *Hoe* je dat kunt aanpakken, dat kun je

teruglezen in dit laatste deel van het boek. Maar ook: hoe houd je goed contact met je kind (of herstel je het?), hoe stop je eindeloze discussies? Hoe doe je dat nou, je kind motiveren om van de bank af te komen? Hoe help je je gespannen of emotionele kind? En *last but not least*: hoe zorg je ervoor dat je zelf relaxed blijft in deze turbulente tijden? Je zou zelfs kunnen overwegen dit boek van achter naar voren te lezen en gewoon bij het laatste hoofdstuk te beginnen.

Je hebt dit boek niet voor niks vast: je leest het omdat je om jouw tiener, puber, adolescent geeft. Omdat je het beste voor hem of haar wilt. Omdat je het samen (weer) leuk wilt hebben. Omdat je hem of haar (en jezelf) door deze turbulente tijden wilt loodsen, zodat hij of zij straks helemaal klaar is voor het volwassen leven. Dit boek gaat je daarbij helpen. Want – SNAP DAT DAN! – het is nu echt anders dan toen je zelf opgroeide.

## *DEEL 1*

# Waarom we een andere bril op moeten zetten

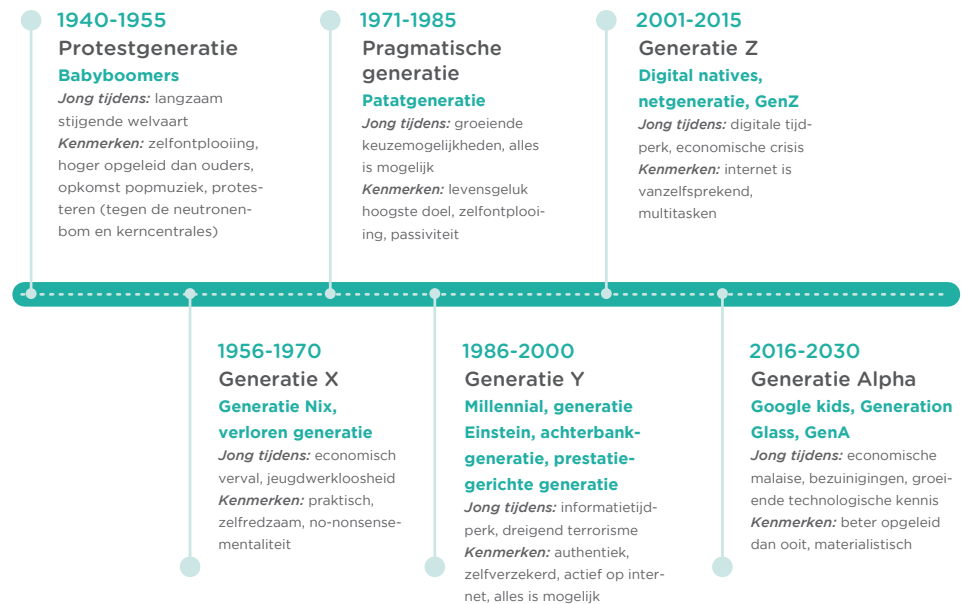
'Ja, maar wij konden het toch ook?' Dat is de vraag die ons deed besluiten om dit boek te schrijven. Want ja, er zijn nog allemaal dingen hetzelfde, de normale puber-struggles. Ook ons brein was destijds nog niet rijp, waardoor we domme beslissingen hebben genomen en verkeerde afslagen. We zijn er allemaal doorheen gegaan en linksom of rechtsom, we hebben het gered. Maar er is meer. De maatschappij is veranderd, de systemen waar we mee leven zijn anders ingericht. En dat weerklinkt in onze pubers. Dat zorgt ervoor dat generaties van elkaar verschillen. We kunnen niet met dezelfde bril op naar onze kinderen kijken als we naar onszelf als adolescent keken. Onze jonge jaren vielen in een andere maatschappelijke tijd. We kregen een andere opvoeding en hadden te maken met een andere inrichting van de wereld. En dat komt allemaal in dit deel aan bod.

# 1.

## Generatiedenken en generatieverschillen

Als je dit boek erbij hebt gepakt omdat je kinderen nu pubers zijn, dan is de kans groot dat jij behoort tot de 'pragmatische generatie', of je zit aan de randen van die pragmatische generatie richting generatie X of Y. Lees je dit boek om je kleinkinderen beter te begrijpen, dan behoor je waarschijnlijk tot de 'protestgeneratie' (ook wel babyboomers genoemd, waar dus het woord *boomer* vandaan komt).

De namen/indeling van deze verschillende typeringen van generaties zijn gebaseerd op de wetenschappelijk getoetste indeling van de Nederlandse generatie-expert Henk Becker, die er als volgt uitziet:





Het is een model om de werkelijkheid in te delen en te begrijpen. Een indeling die laat zien welke invloed de maatschappelijke context heeft waarbinnen een bepaalde generatie opgroeit. We praten hierover met Rutger van den Berg. Hij is communicatie- en geesteswetenschapper en doet onderzoek naar generatie Z, millennials en jongerentrends en schreef een interessant drieluik over generatie Z.<sup>1</sup> Hij legt uit: 'Jongeren tussen de 10 en 25 jaar bevinden zich in de "formatieve jaren". In deze vormende periode ligt het hittepunt van hun proces van identiteitsontwikkeling. In deze jaren onderzoeken ze hun positie in de wereld en experimenteren ze met verschillende ideeën, waarden en overtuigingen. Zo leggen ze de basis voor hun verdere persoonsvorming. De waarden die je in deze periode van je leven omarmt, klinken door in de rest van je leven.'

Een deel van onze kinderen zat midden in de coronalockdown toen ze net bezig waren hun identiteit te vormen. Een deel van onze kinderen wordt in deze vormende periode sterk geconfronteerd met een grote kansongelijkheid. Al onze kinderen groeien op in een tijd waarin bijna dagelijks berichten op hun schermen verschijnen over de gevolgen van de klimaatcrisis. In een tijd waarin social media geen grenzen meer kent. Rutger: 'In deze periode van hun leven, waarin jongeren heel beïnvloedbaar zijn, ontwikkelen ze zich in interactie met hun omgeving. Dus hoe de omgeving eruitziet en wat daarin gebeurt, beïnvloedt direct hun persoonsvorming.' Zoals de gebeurtenissen in de jaren tachtig of negentig dat bij ons deden.

De generatie-indeling kan je helpen begrijpen welke invloed maatschappelijke ontwikkelingen dus op jou hebben gehad, en hoe dat ook beïnvloedt hoe we op dit moment onze kinderen opvoeden. Natuurlijk zal niet iedereen zich herkennen in 'zijn of haar' typering. Een generatie is nooit een volledig homogene groep, het gaat om gemiddelden. Er spelen tenslotte ook individuele kenmerken een rol die invloed hebben op hoe je bent. Zoals waar in Nederland en in welke sociale klasse je bent opgegroeid, wat je opleidingsniveau is, of dat van je ouders, en nog veel meer zaken. Rutger benadrukt dat ook: 'Ja, jongeren verhouden zich tot dezelfde maatschappelijke ontwikkelingen. Maar... ze reageren allemaal net een beetje anders op gebeurtenissen in de wereld om hen heen, door individuele ver-

schillen in context en referentiekader én doordat ze op verschillende punten in hun biologische en psychologische ontwikkeling staan. Een generatie is nooit een homogene groep van gelijken. Pas dus op met snelle conclusies over deze generatie die eendimensionaal van aard zijn: niet alle jongeren kunnen geen dag zonder hun smartphone, starten ambitieus hun eigen onderneming of voeren bevlogen actie op zaken als duurzaamheid, inclusiviteit en economische ongelijkheid.'

Toch geeft Rutger aan dat het wel zinnig kan zijn om jongeren als groep te bekijken en ze af te zetten tegen oudere generaties. 'Wat er speelt in de wereld om ons heen klinkt namelijk enorm helder door in het denken en het gedrag van de jongere generaties. Maatschappelijke ontwikkelingen komen, door een gebrek aan eerdere ervaringen en een beperkt referentiekader, rauw bij ze binnen. Maatschappelijke verschuivingen – hoe subtiel soms ook – leiden zo tot duidelijk waarneembare trillingen binnen de jongerencultuur. Deze tonen waar onze samenleving naartoe beweegt.' Ik denk aan muziek, specifiek de hiphop-artiesten uit onze jeugd, die behoorlijk vrouwonvriendelijk waren en die rapten over *bitches* en *guns*, terwijl veel hiphop-iconen van nu een veel inclusievere boodschap geven. Bij ons in huis klinkt regelmatig de muziek van queer hiphopper Tyler the Creator. Zangeres Lizzo verkondigt de *body positivity*-boodschap en Billie Eilish en onze eigen S10 laten zien dat praten over mentale gezondheid tegenwoordig geen taboe hoeft te zijn.

Rutger maakt de vergelijking met een seismograaf. 'Zoals een seismoloog een seismograaf gebruikt om de trillingen in onze aarde te registreren, kunnen wij kijken naar de (verschillende) ideeën en het gedrag van adolescenten om de beweging van onze samenleving te volgen. Wat jongeren doen en zeggen is divers, verrassend, vermakelijk, en soms angstaanjagend. Maar het schetst vooral de contouren van de samenleving van morgen. Kijken naar de jongste generatie helpt ons om grip te houden op de wereld waarin we allemaal leven.'

De generatieleer biedt dus mooie en herkenbare inzichten om elkaar beter te begrijpen. Je kunt ermee aan je kinderen verklaren waarom jij reageert zoals jij reageert. Hoe het komt dat je anders

naar sommige dingen kijkt dan zij doen. Kijken naar de jongste generatie in hun bredere context kan je ook helpen om dingen te zien aankomen. Een verkiezingsuitslag bijvoorbeeld. Want misschien was de winst van de PVV onder jongeren niet zo verrassend als we in eerste instantie dachten. Vandaar dat we hierna de zes verschillende generaties toelichten. Maar eerst: wat is dat nou precies, een generatie?

### Wat is eigenlijk een generatie en waar zijn generatieverschillen goed voor?

‘Generaties zijn clusters leeftijdsgenoten die zich spontaan met elkaar verbinden om verouderde gewoontes te verversen in de groepen waar ze deel van uitmaken. Generatiegenoten produceren met elkaar vanaf hun vroege kindertijd nieuwe manieren van communiceren, samenwerken en leiden,’ aldus generatie-expert Aart Bontekoning.<sup>2</sup> Hij licht toe: ‘Een generatie neemt van vorige generaties over wat nog vitaal en fris is en verversst verouderde sociale patronen. Mensen uit een generatie nemen het goede uit de eigen opvoeding over en verbeteren wat ze niet zo goed vonden.’

Kortom: wij leren van onze ouders en hun generatiegenoten wat we fijn vinden en willen behouden, en onze kinderen doen dat op hun beurt nu ook. Bontekoning vergelijkt het in zijn boek *Ygenwijs* met groenten in een winkel. ‘Als groenten niet tijdig worden ververst, gaan ze eerst muf ruiken en daarna zijn ze niet meer te eten. Het eten van bedorven groenten is niet goed voor de gezondheid, je kunt er zelfs ziek van worden. Terwijl het eten van verse groenten juist heel goed is voor onze gezondheid.’ Kort door de bocht kunnen we dus zeggen dat de generatieverschillen tussen ons en onze ouders, en tussen ons en onze kinderen, ervoor zorgen dat onze maatschappij continu updates krijgt en niet hopeloos verouderd. De ene generatie helpt de andere dus verder! Maar generatieverschillen kunnen ook leiden tot onbegrip. Zo zijn er nu genoeg ouderen die klagen dat de ‘jeugd van tegenwoordig’ niet kan omgaan met tegenslag: ‘Wij kregen vroeger toch ook niet gelijk een burn-out?’ En de nieuwe generatie kan soms niet begrijpen door welke oude

bril wij nog naar de wereld kijken: ‘Maar pap, dat kun je nu écht niet meer zeggen. Snap dat dan!’

### De vier eerdere generaties op een rij

Nieuwe generaties ontstaan elke keer na zo’n vijftien jaar. Dat is ongeveer de lengte van een levensfase. Hierna lees je eerst over de vier generaties die geboren werden tussen 1940 en 2000. En daarna duiken we iets dieper in de huidige jongeren en de tijd waarin zij opgroeien.

#### De protestgeneratie: geboren tussen 1940 en 1955

Mensen van de protestgeneratie groeiden op na de Tweede Wereldoorlog, toen de welvaart steeg en iedereen het weer beter kreeg. Ze worden ook *babyboomers* genoemd, omdat ze zijn voortgekomen uit de geboortegolf die er na de oorlog was. Als kind werden velen van hen nog op de traditionele manier opgevoed: ze moesten luisteren, doen wat ze gezegd werd en zich gedragen zoals het hoorde. Hun ouders waren behoorlijk gezagsgetrouw.

Als jongeren waren ze veelal hoger opgeleid dan hun ouders, ze richtten zich op zelfontplooiing, en in reactie op de strenge opvoeding van hun ouders ontwikkelde een deel van de jonge babyboomers een grote vrijheidsdrang. Deze voorhoede, waaraan de generatie zijn naam ontleent, stelde de (strenge) normen van hun ouders ter discussie (waarom zou je naar de kerk gaan?) en werd veel vrijer dan hun ouders, wat zich uitte in nieuwe muziek, experimenteren met softdrugs, vrijere seks (ook dankzij de ontwikkeling van de pil) en – zoals de naam van deze generatie al verradt – protesteren tegen oorlogen en kernwapens.

Als opvoeders laten de babyboomers de teugels waarmee ze zelf zijn opgevoed vieren: hun kinderen – de pragmatische generatie – worden over het algemeen veel meer aangemoedigd eigen keuzes te maken. Zelfstandigheid en vrijheid staan hoog in het vaandel, de babyboomer heeft het financieel goed en vanuit deze veilige basis leren ze hun kinderen dat ze vooral moeten doen wat ze gelukkig maakt.

Als grootouders zijn de babyboomers veel meer betrokken bij

## DEEL 4:

# Ja, maar hoe dan? De toolbox

*Die andere ouders doen ook maar wat.* Dat is niet voor niks de populairste oneliner van de Club van Relaxte Moeders, de onlineclub die ik oprichtte toen Teun nog een baby was. We rommelen allemaal maar wat aan, en dat besef maakt het hele opvoedgedbeuren vaak al wat luchtiger. Het hoeft allemaal niet perfect. Maar dat betekent niet dat je, als het niet lekker loopt, maar aan moet blijven modderen. Soms kan een kleine tip of één nieuw inzicht een wereld van verschil maken. Inzichten die je wellicht niet met de paplepel zijn ingegeven, of trucjes die je in het heetst van de strijd wel eens vergeet.

Henno krijgt in de lezingen en trainingen die hij aan ouders en docenten geeft altijd de vraag om praktische tips. Net als dat er de afgelopen decennia veel meer kennis is gekomen over het puberbrein, zijn er ook boeken vol geschreven met zinvolle opvoedtheorieën en tips. In deze toolbox vind je naast onze eigen inzichten en Henno's ervaringen als docent en trainer, ook bewezen bruikbare tips en tools van verschillende opvoedkundigen, psychologen en pedagogen. We hopen dat je je eigen gereedschapskist ermee kunt vullen.

1. De kracht van goede verbinding: zorg dat je ze echt ziet
2. Een goed gesprek: wees de nieuwsgierige interviewer
3. Grenzen stellen en afspraken maken: hard op de afspraak, zacht op relatie
4. Geef meer verantwoordelijkheid, maar laat ze niet bungelen
5. Doorbreek patronen: zo stop je eindeloze discussies
6. Motivatie: zo krijg je ze (misschien) in beweging
7. Geef ze vleugels! Jouw feedback maakt verschil
8. Eerste hulp bij stress: hoe help je je emotionele kind?
9. Relax! Laat je niet gek maken

# 1.

## ***De kracht van goede verbinding: zorg dat je ze echt ziet***

Hoe zorg je ervoor dat je puber luistert? Dat je kinderen zich aan afspraken houden? Hoe voorkom je dat alles een strijd wordt? Dat je van elkaar verwijderd raakt? Dat je het zicht kwijtraakt op wat je puber allemaal doet? Of: hoe zorg je ervoor dat je in pittige tijden en als je elkaar kwijt lijkt te raken toch in contact blijft?

Als je zelf denkt aan voor wie jij het liefst een stapje harder loopt, of naar wie je het liefst toe gaat als je advies nodig hebt, dan noem je waarschijnlijk de persoon van wie je het gevoel hebt dat hij of zij jou echt kent. Bij wie je echt terechtkunt, de persoon die er voor je is, en niet degene die eerst een halve minuut staat te mopperen als hij je ziet.

Hoe was dat vroeger voor jouzelf? Toen je zelf aan het opgroeien was? Aan wie van je ouders heb je het meest gehad? Naar wie ging jij toen het liefst toe? Of was er een andere volwassene met wie je een goede band had? Grote kans dat je nu iemand in gedachten hebt met wie je meer had dan een oppervlakkige band. Iemand die zag wie jij was. Die op een volwaardige manier met je omging en je niet als een klein kind behandelde. Dat kan je vader of moeder zijn geweest, maar misschien was het een docent of sportcoach, een vriend van je ouders of een stagebegeleider die echt wilde weten hoe het met je ging. Of was die er eigenlijk niet? Wat voor iemand heb je dan misschien zelf gemist tijdens je puberteit?

### **Zorg dat je er echt bent**

De basis voor al het contact met je puber is het hebben van een goede relatie. Vanuit een goede verbinding kun je afspraken maken,

## SNAP DAT DAN!

kun je grenzen stellen, kun je iemand motiveren of aanspreken op gedrag. Als kinderen voelen dat je er onvoorwaardelijk voor ze bent, dat ze fouten mogen maken en dat de relatie goed is, dan zullen ze je eerder vertellen wanneer ze iets doms hebben gedaan, wanneer ze ergens mee zitten of wanneer ze voor het eerst kneitervliefd zijn. Het begint allemaal bij contact hebben. Er zijn. Er echt zijn. Dus kom je na een lange werkdag doodmoe thuis en zie je je puber languit op de bank liggen met allemaal lege glazen en kommetjes om zich heen, maak dan eerst contact (*Hoe was je dag? Hoe is het met je?*) voordat je mopperend van wal steekt.

### Ik ben er helemaal klaar mee!

En bij pubers is dat helemaal niet altijd makkelijk. In het voorbeeld hierboven, of als ze niet laten weten dat ze toch niet thuis eten, als ze (alweer!) niet naar je luisteren en als ze je lopen te provoceren. Als ze voortdurend boos zijn en dingen doen waar jij van in de vlekken schiet. Pubers zijn er meester in om jouw rode knoppen in te drukken. Dan ben je soms blij als ze er zelf voor kiezen om naar hun kamer te gaan. Dan vind je het misschien wel lekker rustig als ze hun vrienden boven jou verkiezen. Niks menselijks is ons vreemd, uit contact gaan ligt bij moeilijke situaties bij iedereen op de loer. Maar zelfs bij verslechterd contact geldt: het is te herstellen.

### Connectie houden in kleine en grotere dingen

Je hoeft niet gelijk een weekend naar Disneyland of een hele avond uit eten te gaan om de band met je kind te verbeteren, te verstevigen of te behouden. Sterker nog, het zit 'm vaak juist in de kleine dingen. De kleine dingen waarmee je je kind laat zien dat je betrokken en aanwezig bent. Door oprechte interesse, echte aandacht, door te luisteren naar antwoorden, door te kijken naar non-verbale signalen en het geven van non-verbale signalen en vooral door tijd en rust.

### Inspiratie: twintig kleine en grotere dingen waarmee je laat zien dat je er bent

Wat doe jij om je kind te laten merken: ik zie jou, ik ben er voor je? Hier volgen twintig dingen die andere ouders doen met hun puber.

## De kracht van goede verbinding: zorg dat je ze echt ziet

1. Je kind een knipoog geven op een moeilijk moment.
2. Hem of haar ontbijt op bed brengen omdat je weet dat het de avond ervoor laat is geworden.
3. Een klein briefje neerleggen met een bemoedigende boodschap.
4. Samen basketballen (of een andere sport/activiteit).
5. Vragen wat hij of zij die avond graag wil eten of het lievelingsbeleg van je kind kopen.
6. Samen een serie kijken (en je telefoon wegleggen).
7. Je verdiepen in de muziek die je kind luistert.
8. Samen een ijsje halen bij jullie favoriete ijssalon.
9. Samen een Spotify-playlist maken.
10. De lievelingschocola van je puber kopen.
11. Stiekem samen langs de McDrive (zonder de anderen).
12. Elke ochtend het zadel van je kind droog maken (ook bij mooi weer).
13. Een afspraak verzetten zodat je toch bij die sportwedstrijd kunt komen kijken.
14. Elke avond voor het slapengaan nog even kroelen op de bank.
15. Je kind vragen je met iets te helpen omdat jij er niet uitkomt.
16. De muziek van je kind opzetten terwijl je staat te koken.
17. Meekijken met een game.
18. Lieve dingen appen. Ook als ze weer eens boos is.
19. Samen wandelend huiswerk overhoren en stiekem het klimrek in.
20. 'Ja' zeggen als ze vragen of je ze ergens naartoe wilt brengen = ongestoord tijd samen in de auto, en naast elkaar zitten is soms fijner dan aankijken.

### LAAT JE NIET UIT HET VELD SLAAN

Het kan zomaar gebeuren dat je kind niet, of minder enthousiast reageert op jouw poging iets liefs te doen dan je had verwacht. Dat kan behoorlijk irritant, pijnlijk of teleurstellend zijn, maar laat je niet uit het veld slaan. Ook al lijkt het misschien niet zo, het komt echt wel aan. Dus blijf het proberen. Ze slaan het echt wel op.

## 2.

### *Een goed gesprek: wees de nieuwsgierige interviewer*

Toon oprechte interesse in wat je kind doet en wat er in hem of haar omgaat. Luister naar je kind voordat je zelf gaat praten. Laat hem vertellen hoe het komt dat hij een onvoldoende had. Laat hém uitleggen wat er zo leuk is aan Fortnite. Vraag naar activiteiten op Snapchat in plaats van te oordelen. Probeer te begrijpen waarom je dochter juist die ene dure spijkerbroek wil voordat je dat afwijst of er afspraken over maakt. In alle voorgaande hoofdstukken en bij alle experts die we spraken stond ‘oprechte interesse hebben voor je kind’ boven aan het lijstje tips voor ouders. En wéten waar je kind mee bezig is. Luisteren voordat je oordeelt en voordat je een grens trekt.

Maar ja, dat is nogal makkelijk gezegd als je kind nog liever een hap meel neemt dan jou te vertellen wat hem echt bezighoudt. En terwijl jij probeert contact te maken met je kind kan het dan zomaar gebeuren dat jouw geïnteresseerde vraag wordt gezien als controlerende vraag, dat je interesse wordt geïnterpreteerd als bemoeizucht, of dat je vraag overkomt als verwijt.

Zaak om het rustig aan te doen met vragen! Niet minder vragen, maar op een andere manier, of op een ander moment.

#### **Inspiratie: stel vragen terwijl je iets anders doet**

Dingen die je zelf lastig vindt om te vragen, zijn voor je kind soms ook onderwerpen die lastig zijn om over te vertellen. Een gesprek over seks, over drugs of over bijvoorbeeld pestgedrag kun je vaak beter terloops beginnen terwijl jullie iets anders aan het doen zijn. Ben je samen aan het koken, de hond aan het uitlaten of maak je een

ritje naar Ikea? Perfecte momenten om eens ergens over te beginnen.

### Inspiratie: stel vragen indirect in plaats van direct

In plaats van te vragen: ‘Vape jij?’ of ‘Heb jij wel eens tegen je zin in iets met een jongen gedaan?’ kun je een haakje vinden in bijvoorbeeld een nieuwsbericht, iets wat je in een serie hebt gezien of van een vriendin hebt gehoord. ‘Ik las dat er veel meer jongeren zijn gaan vaper het laatste jaar. Zie je dat bij jou op school ook? Wat vind je daar eigenlijk van?’

### Inspiratie: gebruik de H-W-H-W-methode

Een valkuil is om te starten met de moeilijkste vraag: ‘Waarom game je zoveel?’ ‘Waarom kijk je eigenlijk naar al die (stomme) TikTok-filmpjes?’ ‘Waarom ga je nu opeens zo op je voeding letten?’ ‘Waarom had je niet geleerd voor Grieks?’ Legitieme vragen waar veel ouders mee beginnen, maar niet de handigste eerste vraag. Omdat hij te moeilijk is voor veel pubers als eerste vraag: hij gaat over interne motivatie en dat vinden pubers nog vaak lastig. Daarnaast kan de waarom-vraag in de oren van kinderen al snel beschuldigend klinken, met als risico dat je kind gelijk de hakken in het zand zet.

Om niet gelijk te ‘grote’ vragen te stellen bouw je je gesprek rustig op met de H-W-H-W-methode. Oftewel: vraag eerst *hoe*, daarna *wat*, dan weer *hoe* en daarna pas *waarom*.

1. *Hoe*: de eerste *hoe* is bedoeld om te kijken hoe de vlag erbij hangt:
  - Hoe gaat het in je game?
  - Hoe was het op school vandaag?
  - Hoe gaat het eigenlijk met sporten?
  - Hoe is het eigenlijk op TikTok?
2. *Wat*: de vraag die naar iets concreets vraagt, en vaak één kort antwoord heeft:
  - Wat voor spel doe je?
  - Wat voor wapens heb je in dat spel?

- Wat doe je vooral in de sportschool?
- Wat wil je graag kopen in die webshop?
- Wat moet je precies leren voor wiskunde?

3. *Hoe*: met de tweede hoe-vraag kom je erachter hoe iets eigenlijk werkt:

- Hoe werkt dat dan? Hoe kun je punten krijgen?
- Hoe gaat dat dan met zo Snapchat-streak?
- Hoe heb je het leren van die toets aangepakt?

4. *Waarom*: als laatste volgt pas de waarom-vraag, of de waarom-achtige vragen, die ingaan op de onderliggende motivatie:

- Waarom speel je juist deze game zo graag?
- Wat zorgt ervoor dat je zo tegen het leren opziet?
- Waarom wil je die specifieke sneaker hebben?
- Waarom wil je graag naar dat concert?

### Inspiratie: verdiep je en vraag gericht

Een nieuwsgierige interviewer bereidt zich voor op een gesprek. Die zoekt achtergrondinformatie en googelt wat er al bekend is over het onderwerp. Wil je het met je kind hebben over een game, over zijn obsessie voor een bepaalde artiest of een specifieke sneaker, zoek dan van tevoren eens wat informatie op. Kijk een video over de game die je kind speelt. Googel op de naam van een artiest. Verdiep je in het onderwerp waar jouw kind interesse in heeft en verras hem of haar met een heel specifieke vraag. Met een naam van een game of een tool, met de titel van een vette track of de nieuwste sneaker. Misschien word je uitgelachen, maar het laat wel zien dat je je erin verdiept hebt, dat je het wilt weten.

### Vul een stilte niet gelijk op

Het kan zomaar gebeuren dat je niet gelijk antwoord krijgt op een vraag. Onze neiging: de vraag nog een keer stellen, of net even anders. En voor je het weet heeft het kind het idee dat het onder vuur ligt. Neem de tijd om te wachten op een antwoord en durf ook stil te zijn.